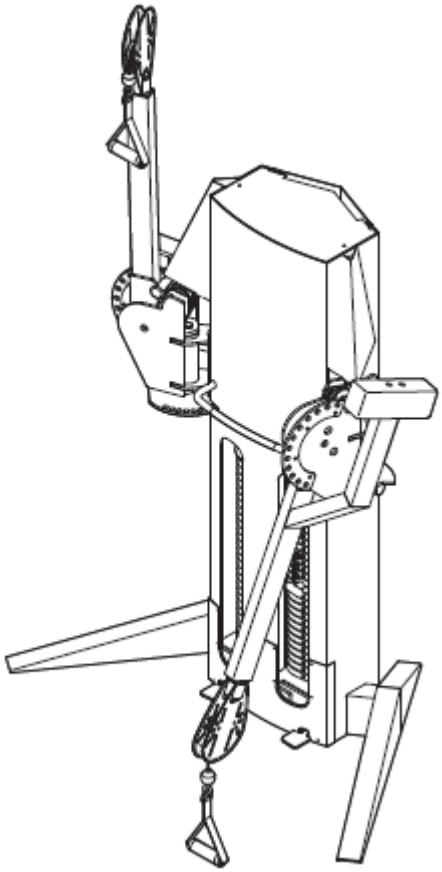
取扱説明書

FREEMOTION
Dual Cable Cross



フリーモーション

デュアルケーブルクロス

FM-6024W

FM-6024P

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。

正しく安全にお使いいただくため、ご使用前に この「取扱説明書」をよくお読みください。

「取扱説明書」は

・1部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。

・1部を保存用として大切に保管してください。

SAKAImed

03-171①L3

安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、
各注意事項を読んで必ずお守りください。
表示の意味は次のようになっています。

⚠ 危険 ･･･ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠ 警告 ･･･ 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠ 注意 ･･･ 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

⚠ 危険

〇必ず本機器の管理者や指導者の監督のもとで、使用上の注意などの説明を受けた上で使用してください。
〇病気や下記の障がいのある方は危険ですから医師と相談の上で使用してください。
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風など、その他身体に不安の在る方。
〇機器から異音・異臭がしたら、直ちに使用を中止して、最寄りの営業所にご連絡ください。
〇機器に水をかけないでください。また、小さな金属物を機器の上に置かないでください。

⚠ 警告

〇トレーニングを行う前に必ず適切なポジショニングに変更し、動作を確認した後にトレーニングを開始してください。
〇トレーニング中にハンドルを離さないでください。ウェイトが落下し、けがをする恐れがあります。
〇トレーニング中に機器に手足を挟まれないように注意してください。
〇トレーニングを行う前には必ずウォームアップを行ってください。

⚠ 注意

〇使用する前に本機器に異常がないことを確認してください。
〇小さな子供が近づかないように注意してください。使用する際は回りに人がいないことを確認してください。
〇トレーニング中にめまい、動悸、気分が悪くなるなどの症状があらわれた場合は、ただちにトレーニングを中止してください。
〇トレーニングに適した服装を着用してください。

すべての商標は各権利保有者の所有によるものです。
本書の無断複写は著作権法上の例外を除き禁じられています。

目次

１．各部の名称 4

２．各部の調節方法 5

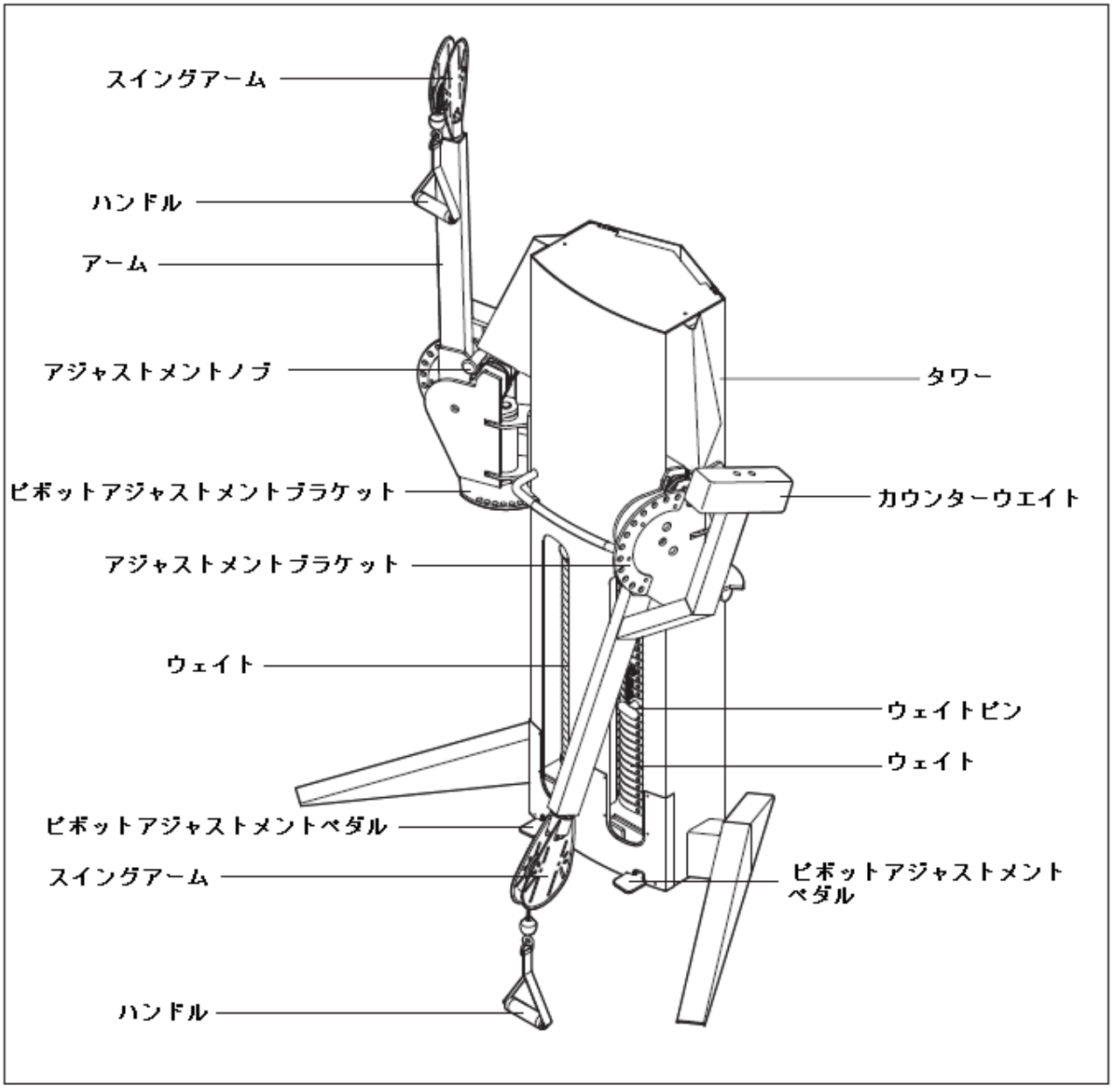
３．トレーニング 7

４．メンテナンス 9

５．保証とアフターサービス 10

６．製品仕様 10

1. 各部の名称


スイングアーム
ハンドル
アーム
アジャストメントノブ
ピボットアジャストメントブラケット
アジャストメントブラケット
ウェイト
ピボットアジャストメントペダル
スイングアーム
ハンドル
タワー
カウンターウエイト
ウェイトピン
ウェイト
ピボットアジャストメント
ペダル

2. 各部の調節方法

ウエイトの変更

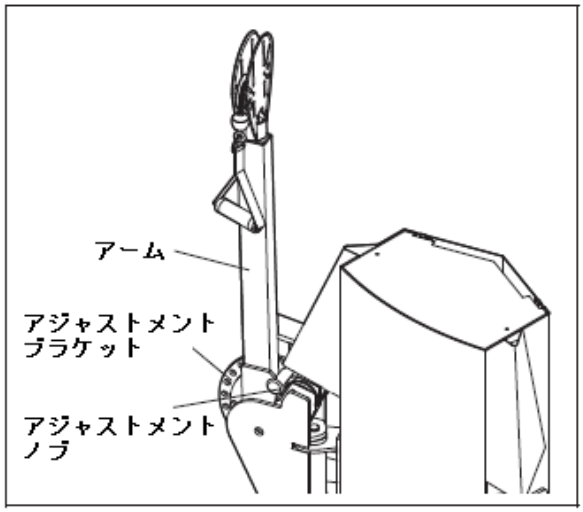
トレーニングを行う負荷のウェイトにウェイトピンを差し込みます。
ウェイトピンは奥まできちんと差し込んでください。軽く動かしてみてウェイトピンが抜けないことを確認してください。

注意

・ウェイトピンは奥まできちんと差し込んでください。途中までの場合は運動中に抜けたり、ウェイトピンが曲がったりして、けがや機器の故障の原因になる恐れがあります。
・トレーニングは適切な負荷で行うようにし、絶対に無理な負荷を設定しないでください。

アームの角度調節

アジャストメントノブを引き、トレーニングを行う角度までアームを動かします。角度を決めたらアジャストメントノブを離します。アームがきちんとロックされていることを確認します。

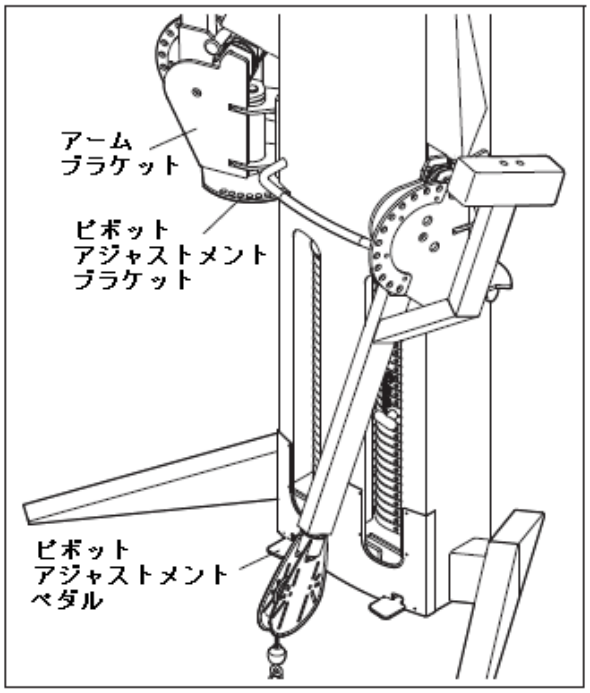


注意

調節後はアジャストメントノブが必ずロックされていることを確認してからトレーニングを開始してください。アジャストメントノブの赤いテープが見えている場合はロックが不完全です。ロックされていない状態でトレーニングを行うと予想外の動きをしてけがをする恐れがあります。

アームの向き調節

アームを押さえながら、ウェイトスタック下のピボットアジャストメントペダルを踏みます。トレーニングを行う向きにアームを動かしたら、ピボットアジャストメントペダルを離します。アームがきちんとロックされていることを確認します。



注意 **調節後はアームブラケットが必ずロックされていることを確認してからトレーニングを開始してください。ロックされていない状態でトレーニングを行うと予想外の動きをしてけがをする恐れがあります。**

3. トレーニング

ファンクショナルエクササイズとはゴールや必要性にあわせた身体バランス、筋力、協調性の向上を目的としたエクササイズです。身体のバランスをとり、コントロールするためには、必要な情報を自分の脳の中に蓄えておく必要があります。日常生活の多くを椅子に座って過ごすことが多い人は、この能力が低下してしまいます。デュアルケーブルクロスを使いトレーニングすることにより、身体バランスや協調性などの感覚の受容能力を向上させることができます。インナーマッスル／アウターマッスルへの感覚の受容能力を増すことで人体機能を改善することが可能です。

- 過労によるけが、災害を防ぐため脳に体幹、胸、肩、両腕、及び、両脚の協調性を学習させる
- 日常生活の必要に応じて骨盤を安定させる方法を腹筋に学習させる
- 左右独立したアームの動きにより日常生活に適した機能的運動を向上させる
- 無制限な動きにより柔軟性を向上させる
- 全身を使う動作が行える
- カロリー消費の大きい運動を行える
- ケーブルの長さは約 234cm
- 様々な運動パターンでの運動が可能

（参考）

このマシンではインストラクションプラカードに表示されているように１６パターンの異なった運動を行うことができます。また2人で同時に運動することもできます。

DUAL CABLE CROSS

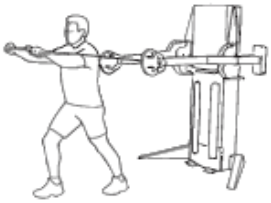
ABDOMINAL CRUNCH

SINGLE ARM TRICEP

ROW

2-PERSON STANDARD/REVERSE FLY

LAT PULL



CHEST PRESS

TWIST

PUSH - PULL

SHOULDER PRESS

SQUAT

HAMSTRING

2-PERSON PUSH-PULL

WOOD CHOP LOW TO HIGH

WOOD CHOP HIGH TO LOW

INCLINE - DECLINE PRESS

2-PERSON WOOD CHOP

www.FREEMOTION FITNESS.com

4. メンテナンス

- 本製品を使用する際は、機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検項目

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ安定していることを確認
	各部のはずれ、がたつき 取付ボルトの緩み、脱落	目視 　または、スパナ等による確認
	ハンドル、ストラップハンドル、 ケーブル	目視 　損耗、変形がないことを確認
機能	アーム、ウェイトの状態	調節部の固定が十分であること、スムーズに動作することを確認
	動作確認	トップウェイトのみでマシンの動作確認を行い、動きに問題のないことを確認 通常の負荷（20 kg程度）でマシンの動作確認を行い、動きに問題のないこと確認

日常のお手入れ

本体などが汚れた場合は柔らかい布でふき取ってください。汚れがひどい場合は中性の家庭用クリーナーなどで汚れを拭いた後、乾いた布で乾拭きしてください。

ステンレス部分の錆などを落とす場合は市販のステンレスを磨くことのできるコンパウンドを使い落としてください。

注意

・アンモニア成分や酸性のクリーナーは使用しないでください。またコンパウンドで本体の塗装面を磨くようなことはしないでください。

・クリーナーを使用する場合は最初に目立たない部分で試し、問題のないことを確認してください。また銘板の部分を拭く場合は十分に注意してください。

5. 保証とアフターサービス

保証書と保証期間

- 保証書（別添）はよく読んで大切に保管してください。保証書がないと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。
- 保証期間は、正常な使用状態で故障した場合１年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名 ： *FM-6024W,FM-6024P*

  お買い上げ年月： 年 月

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号
- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

損耗品（使用により、磨耗･劣化･変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が**約 2 年**のもの。

  ハンドル / ストラップハンドル
- 正常な使用において、交換の目安が**約 3 年**のもの。

  ケーブル

  点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

耐用期間

10 年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後 10 年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

6. 製品仕様

- 外形寸法 ： 3100（W） × 1780（D） × 2410（H）㎜
- 総質量 ： 522 kg
- ウェイト質量 ： 75lbs(約 34 kg） × 2
- ウェイト内訳 ： 2.5lbs × 30
- 付属品 ： ストラップハンドル